

www.trome.com
facebook.com/tromepe
@tromepe

Trome

AÑO 24 | Nº 8529
MIÉRCOLES 26 DE FEBRERO DEL 2025
DIRECTOR PERIODÍSTICO: CARLOS ESPINOZA OLCAY
S/ 1.00
VÍA AÉREA S/ 1.20

MÁS DE 200 MIL SOLES EN PREMIOS

INSCRÍBETE AL 710-0200 O INGRESA A trome.com

HOY S/200

1 PREMIO DE 15,000 SOLES
1 PREMIO DE 5,000 SOLES
15 PREMIOS DE 1,000 SOLES
1,000 PREMIOS DE 100 SOLES
1,800 PREMIOS DE 50 SOLES

HOY CUPONES GRATIS

ALIANZA GANÓ POR PENALES 5-4 A BOCA Y LOGRÓ CLASIFICACIÓN HISTÓRICA EN LA COPA

¡BOMBONERAZO!

BARCOS, ZAMBRANO, GARCÉS Y EL ARQUERO VISCARRA FUERON LAS FIGURAS

Páginas 11, 12 y 13

¡PARA TI, PERÚ!

MÓNICA DICE 'RECICLADORA' A KARLA

POR RECOGER A CHRISTIAN, CUANDO OTRA YA LO BOTÓ

PÁGINA 16

PONE GRANADA EN TIENDA Y LO ATRAPAN

BANDA EXIGE CUPOS A COMERCIANTES

PÁGINA 4

7 755767 006798

ENCUESTA

SÍ 21%

NO 79%

AYER
¿Cree que lograrán identificar a los responsables de la tragedia en el Real Plaza de Trujillo?

HOY
¿Cree que Alianza Lima le ganará a Deportes Iquique en el próximo partido de Copa?

RESPONDA EN TROME.COM

PALABRAS DEL ALMA

"Julio Demartini es responsable de atentado contra niños, por el caso de carne malograda en Qali Warma".

CARLOS ANDERSON (CONGRESISTA)





"Susana Villarán no recibe condena porque fue fundadora del IDL. El Ministerio Público está tomado por el caviaraje y lo dirige el señor Gorriti".

WILBER MEDINA (ABOGADO)

DÓLAR

3.67	3.69
COMPRA	VENTA

EURO

3.88	3.96
COMPRA	VENTA

CLIMA

MÁXIMA	MÍNIMA
32°	21°

trome

Editor General: **José Castillo Altez**

Contenido elaborado por Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Jorge Salazar Araoz N° 171, La Victoria, Lima Teléfono: **311-6500.**

Fax: 311-6353. Página web: **www.trome.com** E-mail: **trome@trome.com** Publicidad: **708-9999.**

Impreso en la Planta Pando de Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre, Lima21.

Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°2001-1992

Los artículos firmados y/o de opinión son de exclusiva responsabilidad de sus autores.



BOMBAS EN COLEGIOS

Mi amigo, el fotógrafo Gary, llegó al restaurante por unos tallarines verdes con bistec. Para calmar la sed pidió una jarrita de limonada heladita. **"María, a pocos días del inicio de las clases escolares, las mafias de extorsión vienen colocando bombas y dejando mensajes atemorizantes, para obligar a los directores y promotores de esos planteles a pagar cupos.** No les importa si un alumno o profesor muere a causa de estos artefactos explosivos. Hemos regresado a la época del terrorismo, cuando los senderistas no vacilaban en colocar coches bomba en bancos, locales públicos y comisarías. La gente temía pasar cerca de estos inmuebles, pues era posible que murieran destrozados, como pasó en el caso del atentado a la calle Tarata. **Además, las organizaciones criminales, a fin de obligar a las empresas de transporte a pagar montos de hasta 50 mil soles, no dudan en disparar a los buses, incluso cuando estos llevan pasajeros.** Es el auténtico 'reino del terror', parafraseando el libro de Álvaro Vargas Llosa sobre la dictadura de Alberto Fujimori. Y mientras tanto, poco hace el Gobierno para combatir a las mafias, ocupado como está en blindar a la presidenta Dina Boluarte y su hermanito Nicanor, así como a su exministro Julio Demartini. **A este último lo quieren hacer embajador en el Vaticano, para que no afronte las denuncias de corrupción en Qali Warma**. El colmo de la desfachatez. Este régimen no tiene vergüenza, pues se sabe protegido por esa alianza extraña en el Congreso, conformada por Fuerza Popular, Alianza para el Progreso y el cerronismo. **¿Hasta dónde va a aguantar el pueblo peruano?** ¿Qué falta que pase? ¿Que nos cobren por caminar por la vereda, por respirar? Y mientras tanto las autoridades bien gracias, pues tienen chofer, guardaespaldas y patrulleros cuidando en la puerta de su casa. Así cualquiera. El pueblo es el que sufre. Por eso, siempre digo que en las próximas elecciones debemos elegir bien. Nunca votar por fracasados, lobistas, ladrones, mediocres y corruptos. Ya lo saben". Gary tiene razón. Me voy, cuídense.

KARRY



LOS 'TUITS' DEL DÍA





@2010MisterChip
MISTER CHIP (ALEXIS)

¡Alianza Lima hace historia! @ClubALoficial se convierte en el primer equipo peruano en eliminar a Boca en una eliminatoria en TODA la historia de la Copa Libertadores.



@orbisa35
PEDRO ORTIZ BISSO

Y Alianza hizo historia... Bien merecido. Mucho humo en Boca. La soberbia les hizo pagar caro.

HABLAN LOS TROMES

Malos vecinos

La empatía se ha ido perdiendo por falta de educación y valores. La gente quiere hacer lo que quiera sin pensar en los demás. El otro día, un inquilino de mi condominio se enfrentó a una propietaria, porque esta le reclamó que su perro se orina en la puerta. En lugar de pedir disculpas increpó a la mujer con insultos y amenazas. Tuvo que salir el esposo de la vecina para que se calme. Muy mala persona.

Julia Gálvez Cruz
Vecina de Comas

La ordenanza 172 establece las sanciones para las personas que no recojan de los parques y calles las heces de sus animales. En estos casos se ha previsto una multa de 175 soles. Los vecinos perjudicados deben denunciar a los dueños de los perros.

Puentes que se caen

Por donde uno vaya por carretera, siempre te cobran peaje. Al norte, sur y centro, nadie se escapa. Por eso no entiendo cómo se pudo caer el puente Chancay, con un trágico saldo de tres muertos. A más de dos semanas de ocurrido el hecho, no hay nadie preso o detenido. Para qué pagamos peaje si no va a haber un buen mantenimiento. Eso también se debe investigar. Se llevan la plata fácil por solo pintar la pista.

Godofredo Illescas Pullén
Vecino de Punta Hermosa

El lunes se terminó de levantar un puente provisional y al instante volvieron a cobrar peaje. Y mientras pasan los días, la gente se olvida de los muertos y 'aquí no pasó nada'. El Ministerio Público tiene la palabra. Responsables a la cárcel.

EMERGENCIAS

Bomberos	116	Escuadrón verde	4276904
Emergencias	105	Luz del Sur	6175000
Defensa Civil	115	Sedapal	3178000
Essalud	4118000	Indecopi	2247777
Águilas Negras	3623277	Pluz Energía	5171717

Ofertas de Verano







Se aplican restricciones, consultar en tienda. Imágenes referenciales. Stock mínimo 01 unidad por producto. Válido hasta el 28 de febrero.

Se aplican restricciones, consultar en tienda. Imágenes referenciales. Stock mínimo 01 unidad por producto. Válido hasta el 28 de febrero.

Se aplican restricciones, consultar en tienda. Imágenes referenciales. Stock mínimo 500 unidades por producto. Válido hasta el 28 de febrero.



SHOW MUSICAL DE MARIA GRAZIA
Sábado 1
7:00 p.m.
Plaza Norte

Disfrute DE LOS MEJORES BENEFICIOS

EXCLUSIVO CON TARJETA W





50% DTO.
CHICHARRÓN PARA COMPARTIR



SHOW INFANTIL DE BURBUJAS DE COLORES
Domingo 2
5:30 p.m.
Plaza Norte







EN HUACHIPA Y ESTÁ GRAVE

Balean a chofer de bus con pasajeros

Nuevo atentado. Un pistolero de una mafia de extorsionadores atacó a balazos a un chofer de un vehículo de una empresa de transporte público que estaba con pasajeros, en Huachipa, Lurigancho Chosica.

El gatillero dio dos tiros en el pecho a Rolando Quispe Aguilar cerca a su paradero, en la Asociación Nuevo Paraíso.

Antes, los extorsionadores enviaron mensajes a la esposa de la víctima, pidiendo que hable con el administrador de la empresa de transportes San Cristóbal, Línea 19. Esta compañía es extorsionada desde el inicio del presente año por 'Los Sanguinarios de Ate', que exigen 50 soles diarios por cada uno de los 40 vehículos. (E. Cirilo)

ROBO A POLICÍA

Atrapan a 'Heraldos'



Fueron detenidos tres integrantes de la banda criminal 'Los Heraldos del Mal', que asaltaron a un oficial de la Policía, en San Juan de Miraflores. Jhairo Vera Rimaycuna (21), 'Joro'; Sebastián Rafael Gutiérrez (19), 'Alf'; e Iván Urbano Nolasco (20), 'Jackson', cayeron en Pamplona Alta. Estaban en tres motos y tenían un revólver, machete y otros. (E. Cirilo)

'POCHÍN' DEJÓ ARTEFACTO EXPLOSIVO EN LOCAL DE ROPA DEPORTIVA AL QUE EXTORSIONADORES EXIGEN CUPOS



LOS OLIVOS

PONE GRANADA EN TIENDA POR 300 SOLES

EDEN SILVA SALDIAS (23)

FUE CAPTURADO POR POLICÍAS Y SU BANDA 'LOS RÁPIDOS DEL CERCADO' TIENE ATERRORIZADOS A COMERCIANTES DE LA ZONA

TIENDA AFECTADA

Instantes después de dejar una granada de guerra en la puerta de una tienda de venta de ropa deportiva, en Los Olivos, que pretendía detonar, cayó un integrante de una peligrosa banda criminal de extorsionadores que mantiene aterrados a comerciantes.

Eden Silva Saldias (23), 'Pochín', de 'Los Rápidos del Cercado', aprovechó la oscuridad de la noche y colocó un artefacto explosivo en el frontis del local de Twins Force, en la cuadra 15 de la avenida Angélica Gamarra.

Detectives de la Brigada Especial Contra la Criminalidad (Brecc) Lima Norte, al enterarse de que en esta transitada avenida se iba a perpetrar un atentado, montaron vigilancia en forma encubierta.

Al ver que 'Pochín' corrió y cruzó la pista a la espera de la explosión, los agentes policiales lo interceptaron y arrojaron al suelo para ponerle las esposas.

El detenido dijo que le ofrecieron pagar 300 soles por dejar la granada.

"Por su inexperiencia en el manejo de artefactos explosivos no pudo detonarlo", dijo el coronel PNP Roger Cano Benites, jefe de la Brecc Lima Norte.

BRAZO ARMADO

Efectivos de la Unidad de Desactivación de Explosivos (UDEX) llegaron al local donde 'Pochín' colocó el artefacto explosivo y con las medidas de seguridad neutralizaron la granada.

El sujeto es la parte artillada de 'Los Rápidos del Cercado'. Esta mafia tiene amenazados a comerciantes de la zona. (E. Cirilo)

SERIOS DAÑOS

Detonan bombaza en colegio



A pocos días del inicio de las clases escolares, dos delincuentes detonaron un potente explosivo en la puerta de un colegio particular en Ventanilla y causó destrozos.

A las 10:40 de la noche, dos sujetos que estaban en una moto arrojaron una mochila en el frontis de la institución educativa privada Héroes del Pacífico, en el cruce de las avenidas La Playa y Miguel Grau. Segundos después ocurrió la explosión, que destruyó la puerta principal de la escuela, el mobiliario y las puertas de vidrio en el interior y la fachada del plantel. (E. Cirilo)



1 PREMIO DE 15,000 SOLES 1 PREMIO DE 5,000 SOLES 15 PREMIOS DE 1,000 SOLES 1,000 PREMIOS DE 100 SOLES 1,800 PREMIOS DE 50 SOLES

HAY MÁS DE 2800 PREMIOS

¡GANA 15 MIL SOLES PARA LOS ÚTILES DEL 'COLE'!

TENEMOS UNA LLUVIA DE PLATITA, ASÍ QUE PARTICIPA Y CELEBRA

El Mochilón Regalón

COBRA AL TOQUE

Los ganadores en Lima de 50 y 100 soles deben acercarse a su canillita más cercano, para validar su cartilla. **Para premios de 1000 soles o más, deberán ir al jirón Paracas 530, Pueblo Libre, los días martes y jueves, de 10 de la mañana a 1 de la tarde, y de 2 a 4 de la tarde.**

Si ya tienes tus cartillas de la segunda semana de El Mochilón Regalón, recorta los cupones que publicamos todos los días, para que ganes jugosos premios y compres los útiles escolares. ¡Repartiremos más de 200 mil soles, con montos en efectivo de hasta 15 mil, 5 mil y mil soles!

CINCO SEMANAS

Esta promoción dura cinco semanas y los lunes, con tu periódico, recibes gratis una cartilla. Como estas son diferentes, mientras más tengas mayores serán tus chances de ganar. ¡Tenemos más de 2800 premios para entregar!

LLENA UNA COLUMNA

→ **Los lunes,** durante las 5 semanas que durará la promoción, recibe gratis una cartilla con tu Trome.
→ **Mientras más cartillas tengas,** mayores posibilidades de ganar.
→ **Todos los días publicamos** los cupones. De lunes a viernes te damos seis. Mientras que los sábados y domingo son ocho.
→ **Ganar es fácil.** Solo llena con los cupones los cinco recuadros de una de las letras de BINGO.
→ **De esa forma,** si completas los cinco casilleros de la B serán tuyos los 15 mil soles.
→ **Si rellenas la I** te llevas los 5 mil soles.
→ **Las letras** N, G y O también tienen premios.

TALAN



Anuncia llamando al (01)708-9999
fonoavisos@comercio.com.pe



Oficios
304 | Pedidos

ATENCION AL CLIENTE SE NECESITA PERSONAL PARA RESTAURANTE ENVIAR/CV. AL JR.HUIRACOCHA-1344 J.MARIA O /WASAP:953-798-294

BUSCO

OPERARIO ASFALTO: Con/experiencia en manipuleo de productos asfalticos, quimicos y/aditivos, todos en cilindros. Horarios rotativos. Llamar y/o enviar WhatsApp.902405008-CV.



Educación
3012 | Pedidos

PROFESOR TITULADO, Colegio cristiano primaria en/planilla todos Los Beneficios de.Ley, interesados enviar.CV email: secretaria @ieplosolivos.edu.pe.

EL INCA Y SU COYA YA ESTÁN EN LA CAPITAL PARA EL LANZAMIENTO DE TRADICIONAL CELEBRACIÓN



DESDE EL CUSCO

FIESTA DEL INTI RAYMI EN LIMA

SEPA QUE...

- Se busca promover las fiestas jubilares de Cusco, el Inti Raymi 2025 y consolidar a Cusco como uno de los principales destinos turísticos del Perú y América del Sur.
- La primera escenificación teatral del Inti Raymi fue el 24 de junio de 1944 en la explanada de Sacsayhuamán.

POR: ISABEL MEDINA

El Centro Histórico de Lima se prepara para la escenificación de una de las celebraciones más imponentes del legado incaico: el Inti Raymi. El inca y su coya ya están en la capital para anunciar la Gran Fiesta del Sol, que mañana jueves tendrá antesala en la Plaza Mayor de Lima.

Se trata del lanzamiento nacional de la gran festividad, que en enero de este año fue promovida a nivel internacional, en Madrid, España.

"En Lima van a participar más de 180 artistas y seis agrupaciones musicales", dijo Erick Callañaupa, presidente de la Empresa Municipal de Festejos y Promoción Turística del Cusco (Emufec).

Escenificación en la Plaza Mayor será con más de 180 artistas y seis agrupaciones musicales

RITUAL

"El inca, su coya y todo su séquito nos llevarán al corazón del Tahuantinsuyo. Este jueves 27 de febrero vivamos juntos la Fiesta del Sol en nuestra Plaza Mayor, a las 6 de la tarde", informó la Municipalidad de Lima.

Trome conoció que la puesta en escena ofrecerá momentos de la Gran Fiesta del Sol, con ritual al fuego, danzas y música típica cusqueña.

El inca es caracterizado por Robert Paucará y la coya por Siqwarkenty Bajiyoperaq.

Por primera vez esta ceremonia llegará al Damero de Pizarro, organizada por la Municipalidad Provincial del Cusco, Emufec y la Municipalidad Metropolitana.



DE SUFRIR COLAPSO, IGUAL QUE OTROS

Hospitales Dos de Mayo y Loayza en grave riesgo



Preocupante. El ministro de Salud, César Vásquez, reiteró que varios hospitales 'centenarios' a nivel nacional están en riesgo de colapsar.

"Los hospitales que tienen más de cien años, por más que estén recibiendo mantenimiento, lo hemos dicho claro, ya no soportan más. Estamos hablando del (Arzobispo) Loayza, el Mogrovejo (Instituto de Ciencias Neurológicas), Dos de Mayo, Cayetano Heredia. En regiones, las Mercedes (Chiclayo), el Goyoneche (Arequipa), por ejemplo", indicó en RPP.

Manifestó que son once los hospitales del país que, pese a su cuidado, están en riesgo de colapso. Presentan severos daños por su antigüedad y las lluvias.

Explicó que el objetivo no es construir más hospitales sino mejorar los existentes, por lo que alistan proyectos. "Están encaminándose sus estudios de preinversión y de inversión, para poder pronto tener hospitales modernos, más amplios, nuevos, en estos lugares donde ya están por los años prácticamente colapsados", afirmó. (I.M.)

ENCIMA LA RADIACIÓN ES MUY ALTA

Lunes fue día más caliente y siguen lluvias



Lima sigue con ola de calor y lluvias dispersas. El último lunes fue el día más caluroso en lo que va del verano, por temperatura, sensación térmica y radiación extrema.

"Se tuvo el día más caluroso de lo recorrido del verano. Con 29.2 °C en Lima-Callao y Lima Este alcanzó 32.3 °C", dijo Abraham Levy, el 'Hombre del tiempo'. Además, Carabayllo tuvo radiación UV 13 (extremadamente alta).

En tanto, sigue la alerta de lluvias hasta el jueves en varias provincias, entre ellas Huarochirí, en Lima.

Hay riesgo de activación de quebradas, desborde de ríos y huaicos, que de diciembre 2024 a la fecha han causado 62 fallecidos, 9 desaparecidos, 23,743 damnificados y 103,791 afectados, informó el Indeci. (I.M.)

DE ALTA COMPLEJIDAD

Salvan a bebita con cirugía en el cráneo



Una bebé de 21 días de nacida superó con éxito una cirugía de alta complejidad en el cráneo. Tuvo diagnóstico de hemorragia epidural y fue referida del hospital Sergio Bernales de Comas al Instituto Nacional de Salud del Niño San Borja.

Un equipo multidisciplinario de neurocirugía, liderado por el médico Mauro Toledo, le realizó una craniectomía para evacuar hematoma a nivel craneal parietal.

Luego de trece días hospitalizada, se recupera rápido y regresó a casa. (I.M.)

SÚPER LLAMADA

Sorteamos un billetón

La Súper Llamada Ganadora es la promoción que regala platita todos los días del año.

Inscríbete y prueba tu suerte. Solo tienes que llamar al **710-0260** o ingresar a **trome.com**.

De lunes a sábado damos un premio diario de 200 soles, mientras que los domingos entregamos el 'Reventón semanal' de 1500 soles.

A COBRAR

José Sánchez (2129702, de Breña) ganó los 200 soles del sorteo de ayer martes.

HABÍAN IDO A COMER Y DE MILAGRO ESCOMBROS NO LOS ALCANZARON Y ÉL PUDO RESCATARLOS



SEPA QUE...

- **Los parientes de Harumi Carbajal Velásquez**, una de los seis muertos, denunciaron que la empresa no los ayuda.
- **"En ningún momento Real Plaza se ha comunicado con nosotros**, con la familia, la única empresa que nos ha apoyado es en donde ella laboraba, Ripley, ellos han costeado todos los gastos. Esto no se va a quedar ahí", aseguró su prima Yuri Carbajal.

HORRIBLE PESADILLA

Padre vio cómo techo cayó sobre su esposa y 3 hijos

Alfredo Beltrán había acudido con su esposa argentina y sus tres hijos a comer al Real Plaza de Trujillo, el último viernes. Se los había prometido y no podía fallarles. Llegaron al patio de comidas a las 8:41 de la noche.

Junto a Rebeca López (27) y los pequeños Lola (3), León (8) y Fabricio (6) buscaron una mesa en el centro. Alfredo fue el encargado de traer la comida. En ese instante se escuchó un estruendo, como de explosiones. Luego, el techo cayó sobre 200 personas.

"En segundos se volvió oscuro. Grité: '¡Mis hijos, mis hijos! ¡Nooo!'. Me metí debajo de los escombros para llegar a ellos. En el trayecto saqué a niños y adultos. Buscaba resquicios para meterme", contó.

Relató que halló una mujer aplastada por la espalda y las piernas rotas. Dos venezolanos se unieron al rescate, nadie más quería hacerlo, solo filmaban con sus celulares. "Pedí ayuda a Dios, entonces recibí un mensaje de mi esposa. Estaban atrapados bajo una mesa, ella y dos de mis hijos. El otro estaba desaparecido. Al oír el estruendo, él corrió hacia mí, pero ya no lo vi. Lo busqué, alguien me dijo que un niño se arrastró al baño y otro señaló 'acá hay un Fabricio'. Gracias a Dios era él. Estaba ensangrentado, pero la sangre no era de él. A los quince minutos mi esposa y dos hijos pudieron salir arrastrándose. Ninguna reparación sacará de mí todo el sentimiento de dolor, temor y desesperación de lo vivido".

Alcalde de Trujillo denunció penalmente a directivos del centro comercial


ALCALDE

Ayer, el gerente del mall, Luis Alonso Santa María Torres, refirió que el colapso del techo no se debió a una acumulación de agua de lluvia, ni que había vegetación, musgo u hongos.

EN FISCALÍA

En tanto, el alcalde de Trujillo, Mario Reyna, denunció penalmente a los representantes del mall y de los dueños, Intercorp, por homicidio culposo y lesiones graves.

La denuncia fue ingresada en la Tercera Fiscalía Provincial Penal contra Santa María Torres; el gerente general de la Corporación Real Plaza, Misael Shimizu Mitsumasu; y los representantes legales de Intercorp, Carlos Rodríguez Pastor y Fernando Zavala Lombardi. También contra Julio Rivera Feijóo, ingeniero estructuralista que diseñó los planos; y Fernando Bazo Safra, de la empresa constructora.



POR CASO QALI WARMA

Piden impedimento de salida contra Demartini

La fiscal de la Nación, Delia Espinoza, solicitó nueve meses de impedimento de salida del país contra el exministro de Desarrollo e Inclusión Social, Julio Demartini, investigado por obstrucción a la justicia y negociación incompatible en el caso Qali Warma. A Demartini se le vocea como embajador del Perú en el Vaticano.

Su abogado, Fernando Silva, calificó de 'prematura' la investigación iniciada. "Es una investigación bastante temprana, no tiene ni treinta días de iniciada, por lo tanto, no tiene un acervo probatorio importante ni suficiente que acredite su supuesta participación en una actividad criminal", aseveró.

Según dijo, la acusación en contra de su cliente se basa en una supuesta contratación irregular con la empresa Gambrinus, pero esa empresa nunca contrató directamente con el Estado.

JOAQUÍN RAMÍREZ

Incautan bienes a alcalde





La Fiscalía allanó varias casas e incautó bienes del alcalde de Cajamarca, Joaquín Ramírez, por el presunto delito de lavado de activos y fraude en la administración de personas jurídicas vinculadas al caso Alas Peruanas.

En el megaoperativo autorizado por el Cuarto Juzgado, se intervino inmuebles en Cajamarca, Chiclayo, Chimbote, Lima, Pisco, Tacna y Trujillo.



SE AUSENTÓ DE LA FISCALÍA

Dina no quiere hablar por caso 'Cofre presidencial'

La presidenta Dina Boluarte no acudió ayer a su cita en la Fiscalía de la Nación por el caso 'Cofre presidencial', que habría sido usado para que el prófugo Vladimir Cerrón escape de un operativo en el condominio Mikonos en Asia.

Su abogado, Juan Carlos Portugal, dijo que la decisión le fue comunicada al Ministerio Público el lunes, luego que la Corte Suprema concedió la apelación respecto al control de plazo de la investigación.



Portugal afirma que el plazo de 90 días de pesquisa que estableció la Fiscalía venció el 23 de diciembre de 2024. Cuestionó la decisión de ampliarla por ocho meses más.

SE ACOGE A PROCESO CONCURSAL

Telefónica pide salvavidas a Indecopi por deudas

Telefónica de Perú solicitó acogerse a un proceso concursal para reestructurar su deuda, calculada en aproximadamente 1400 millones de dólares.

La solicitud para un proceso concursal ordinario (PCO) fue presentada formalmente ante la Comisión de Procedimientos Concursales del Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual (Indecopi).



El directorio de esa empresa dijo que el objetivo es reestructurar sus pasivos, principalmente la deuda fiscal y financiera, con la participación de sus acreedores. Este procedimiento le permitirá a la empresa renegociar sus obligaciones o, en el peor escenario, someterse a una liquidación bajo supervisión de Indecopi.



EE. UU.

'La Roca' llora por su amigo perrito

Dwayne 'La Roca' Johnson rindió homenaje a su coprotagonista canino Hobbs, quien murió a los 10 años. El bulldog francés, fiel compañero del actor en 'Rápido y furioso', falleció el lunes.

Dwayne, de 52 años, subió fotos y videos conmovedores de él y su amado cachorro a su Instagram para compartir la triste noticia con sus fanáticos. Él escribió: 'RIP (emoji de corazón roto) Hobbs', a quien amaba mucho.

REINO UNIDO

Rey Carlos sirve cervezas en bar

El rey Carlos sirvió pintas en una encantadora cervecería de Staffordshire tras celebrar el 80 aniversario del gigante británico de la construcción JCB. Charles, de 76 años, parecía de buen humor cuando llegó a Uttoxeter para el festejo y luego pasó por una cervecería local en Burton-upon-Trent. El monarca hizo una entrada real al caminar entre dos excavadoras colocadas junto a su State Bentley para 'saludarlo' en la sede de la empresa.

EE. UU.

Niñas de 'Tres por tres' tienen mil millones de dólares

ANTES

Las gemelas Olsen, que saltaron a la fama en la serie 'Tres por tres', son dueñas de The Row, la marca de moda de lujo de mil millones de dólares. Mary-Kate y Ashley lograron lo imposible: revertir la maldición de las estrellas infantiles para alcanzar un éxito detrás de escena.

Tras dejar la serie siendo niñas, terminaron la la universidad, se casaron y tuvieron hijos.





SEPA QUE...

También hay demanda por útiles. Ayer Mesa Redonda tuvo a miles de padres comprando y cotizando precios.

EMPORIO COMERCIAL

VUELAN UNIFORMES Y ZAPATOS EN GAMARRA

POR: ISABEL MEDINA

Con precios de oferta y combos de uniformes está Gamarra, a donde miles de padres acuden para vestir a sus hijos ante el próximo inicio del año escolar.

"Gamarra fabrica, por eso damos calidad y buen precio. En esta campaña escolar participan 3500 mypes en proceso de recuperación tras pandemia. La producción es de polos, shorts, casacas, buzos, blusas, camisas, pantalones, faldas, chompas, mandiles, ropa interior y calzado", indicó la presidenta de la Asociación Empresarial Gamarra Perú, Susana Saldaña.



También hay ofertas de polo y short a solo 14 soles

En las galerías Plaza y Santa Rosa hay polos de algodón desde 8 y 10 soles, y combos de short y polo desde 14 soles.

"También dos prendas a precio de mayorista, y paquetes completos de uniformes". Por el calor, lo que más sale son polos, shorts, blusas y camisas. "Más adelante pedirán casacas, buzos y chompas. También fabricamos a pedido del cliente por colores del colegio.

DE CALIDAD

Algunos tienen la falda o pantalón del año pasado. Un combo completo de uniforme sale entre 60 y 80 soles. En otros sitios a 150 soles", dijo Delia.

"El colegio vende caro. Acá consigo polos a 10 soles y de calidad", dijo una madre en la galería Guizado. Hay blusas y camisas a 10 y 12 soles, faldas desde 15 soles, pantalones desde 20, y calzado desde 40 soles.

EN FERIADO LARGO

Semana Santa moverá millón y medio de peruanos



El feriado largo por Semana Santa, entre el 13 y el 20 de abril, movilizará a millón y medio de peruanos, generando impacto económico de 827 millones de soles por turismo, según el Gremio de Turismo de la Cámara de Comercio de Lima (CCL). Se proyecta recuperación de la actividad turística y mayor ocupación hotelera por la inflación controlada y promociones en hoteles y aerolíneas. El gasto por persona sería entre 370 y 420 soles.

"La preferencia por destinos religiosos y naturales incentivará la movilidad", dijo Marienela Mendoza, presidenta del Gremio de Turismo de la CCL.

A CHOFERES

'Negro Chicha' y 'Diablo' pedían cupos

Un colombiano y un peruano fueron detenidos tras ser acusados de extorsionar a choferes de empresas de transporte público en Lima Norte. Hugo Alejandro Otavo Morales (19), 'Diablo', y el peruano Sergio Antonio Pozo Puce (62), 'Negro Chicha', cayeron en la avenida Sol de Naranjal, en San Martín de Porres. La mafia cobraba cuarenta soles diarios por cada vehículo de la empresa Nor Lima. (E. Cirilo)

'MITI' Y 'BARRIL'

Agarran a dos con mototaxi robado

Cayeron dos miembros de la banda 'Los Duros de Mariátegui', dedicada a la extorsión y venta de drogas, en San Juan de Lurigancho. Detectives de la Brigada Especial Contra la Criminalidad (Brecc) atraparon a Julio Jesús Tineo Chuquimuni (24), 'Miti', y Eddy Wilson Arias Rossel (60), 'Barril'. Se recuperó un mototaxi robado horas antes. (E. C.)

*FIKA

'El cliente ahora se preocupa más por su salud'

✖Pamela Padilla afirma que el mercado de los productos saludables sigue en crecimiento y las madres buscan comida sana para sus hijos ✖Dejó su trabajo para lanzar su empresa y ya está en cincuenta tiendas

EMPRENDE trome

IG: @katty.gines
Twitter: @ktyGines

FOTOS: BRITANY ARROYO POR: KATTY GINES

Pamela Padilla estudió Sociología y trabajó por muchos años en un organismo del Estado, pero renunció para crear su propio negocio. En ese momento le detectaron resistencia a la insulina y, al ver que no había variedad de alimentos para las personas con su condición, vio una oportunidad y en medio de la pandemia nació **Fika,** que está en tiendas a nivel nacional.

Me comentabas que los emprendedores muchas veces fallan, los estafan y pasan por muchos obstáculos, ¿qué les recomendarías si desean tener su negocio propio?
Confiar en uno mismo, porque cuando sientas que tambaleas y no puedes, ya perdiste, nadie te dirá que continúes. Hay que mirar más allá de esas dificultades. Algo muy importante, que no me ha dado ningún trabajo, es la recompensa de tener mi propia empresa, te obliga a ser más responsable y disciplinado, es más duro que trabajar en otro lugar, pero vale la pena.

Eres socióloga de profesión, ¿por qué decidiste apostar por los productos saludables?
Siempre he consumido productos naturales porque mi mamá era superfitness y desde niña, incluso ella me ayudó a leer las tablas nutricionales de los ingredientes. En el mercado había marcas llenas de azúcar y empecé a crearlas para mí y pensé llevarlas a las tiendas y vivir de eso.

Dentro de la variedad de productos, ¿cuál es el que tiene más demanda y por qué?
Las galletas son nuestro best seller, pues los peruanos somos dulceros. Luego vienen las granolas basadas en postres como el carrot cake. Tenemos productos con kion y canela que son buenos para el organismo. Nos inspiramos en los quequitos pensando en las madres para el desayuno de los niños.

¿Cómo está creciendo este mercado en el país? ¿La gente se está volviendo más consciente en comer sano?
Sí. Yo creo que continúa el crecimiento, cada vez tenemos más demanda de cosas nuevas. El cliente es más exigente, pide más cosas, inclusive nos solicitan más opciones sin azúcar para diabéticos, personas que no quieren enfermarse, y mamás que quieren darles una dieta sana a sus hijos. Cerca del 20 % anual de gente que empieza a consumir cada vez más.

Tienes un taller, distribuyes a varias tiendas, ¿qué haces para que tu marca tenga mayor alcance?
Vendemos directamente desde nuestra web, estamos presentes en redes sociales, entramos a eventos y las personas nos conocen por el boca a boca, y eso no tiene precio.

¿Por qué Fika?
Fika es pausa en sueco. Vivimos en una sociedad donde nos olvidamos de eso, donde todo el tiempo estamos corriendo y hay que darnos un momento para nosotros. Trato de darle un sentido, no solo es vender, sino que la marca tenga un corazón.

Varias personas del extranjero te han estado buscando para llevarse el producto afuera, ¿cómo lo harías?
Me iría a Promperú para averiguar un poco más, ya estuve averiguando en Produce. Mejorar los procesos para abastecer a un mercado más grande. Estamos en camino a eso.

Si hay gente que no conoce tus productos, ¿qué le dirías?
Las galletas son caseras en versión sana, sin refinados y sin gluten. Tenemos productos innovadores en sabores para grandes y chicos. Dimos la solución para el compartir y estar presentes.

¿Te gustaría llegar a los supermercados?
Estamos en reuniones con Tottus y Wong, ya estamos encaminados con ello. Actualmente, estamos en cincuenta tiendas saludables en Lima y provincias.

¿Cuáles son las temporadas de mayor demanda?
El invierno y la etapa escolar.

¿Cuál es el perfil del consumidor?
Personas que se preocupan por su salud, mamás que compran para los hijos y el esposo, los abuelitos a los que les gusta el dulce tienen opciones sanas.

RAPIDITAS

¿Qué beneficios tienen tus productos para la salud?
La gran mayoría de los productos tienen alto contenido de proteína. Usamos el tarwi, apostamos por los insumos peruanos. Usamos la harina de almendra, que tiene grasas sanas, harina de avena sin gluten y fibra. Ningún producto tiene colorantes ni refinados. Son ideales para cualquier dieta.



ALIANZA LIMA PUSO GARRA, JERARQUÍA, PERSONALIDAD Y MAÑA PARA ELIMINAR A BOCA JUNIORS POR PENALES EN LA MISMA BOMBONERA







¡CORAZÓN PARA GANAR!

Una noche histórica para el fútbol peruano

ALINEACIONES



BOCA JRS. (4) 2		ALIANZA LIMA (5) 1	
Marchesín	5	Viscarra	8
Advíncula	5	Enrique	5
Battaglia	4	Zambrano	8
Rojo	5	Garcés	8
Saracchi	6	Trauco	5
Herrera	4	Noriega	6
Delgado	4	Lavandeira	6
Zenón	6	Castillo	5
Palacios	3	Quevedo	5
Merentiel	4	Ceppelini	5
Cavani	4	Barcos	7
DT: F. Gago		**DT:** N. Gorosito	

ÁRBITRO: Piero Maza (Chil.) / bien
CAMBIOS: L. Blanco (4) x Saracchi, W. Alarcón (4) x Herrera, A. Velasco (3) x Palacios, M. Giménez (4) x Merentiel, L. Brey (4) x Marchesín **(BJ).** F. Gaibor (7) x Ceppelini, A. Cantero (5) x Quevedo, P. Guerrero (6) x Barcos **(AL).**

Buenos Aires.- Llora, corazón, que lloro contigo. Te doy mi pecho y mi latido. Te doy mi vida y mis sentidos. Llora, corazón, porque los hiciste llorar. Métanse su Bombonera donde les entre, porque Alianza Lima fue la Boca que les gritó en la cara su eliminación.

Gracias, corazón, por cada penal bien pateado para ganar 5-4 desde esos once metros que nunca olvidarán los tiros blanquiazules.

Sí, Alianza Lima eliminó al seis veces campeón de la Copa Libertadores en su cancha, con su gente, con sus jugadores de millones y su barra la '12' que fue un '0'. Dicen que ese estadio tiembla, pero ayer los peruanos ni lo sintieron. Los íntimos cayeron 2-1 en los 98 minutos que hizo jugar el árbitro chileno Piero Maza y hubo que definir el pase por penales donde fueron pura personalidad.

Desde un palco, Víctor 'Pitín' Zegarra fue la cábala de los victorianos. Le prestó su aura a Hernán Barcos y si el moreno volante hizo el gol en 1966 con el que Alianza ganó en ese viejo estadio, esta vez el 'Pirata', que se comió patadas y codazos, estampó su sello metiendo un cabezazo brillante a los 19' para poner la igualdad luego del desafortunado autogol de Miguel Trauco (6').

Alianza fue un solo puño: Carlos Zambrano, con personalidad, jerarquía y maña, y Renzo Garcés se convirtieron en dos 'leones' que sacaron todo y cubrieron el bajo nivel de Guillermo Enrique y Trauco, mientras Erick Noriega volvió a jugar con una tarjeta amarilla encima. Por los lados todos trabajaron, incluso Eryc Castillo se perdió el 2-1 a los 29' y Alianza dejaba en claro una cosa: que fue superior en toda la llave.

En el segundo tiempo, con el sudor inundando los pechos y los pies adoloridos, todos los victorianos defendieron, entraron a la bronca, carajearon y en la banca 'Pipo' Gorosito se comió a un Fernando Gago con sus ternos caros y su miedo escénico. Los minutos pasaron, Boca logró el segundo con un cabezazo de Kevin Zenón (58') y cuando quiso más, apareció Guillermo Viscarra. Gracias, boliviano, por esas manos benditas que sacaron los intentos de Zenón, Giménez y Merentiel y por la calma en los penales. Gracias, Guerrero, Gaibor, Trauco, Noriega y Lavandeira por patear con huevos, dirección y personalidad. Gracias, Viscarra, por atajar el tiro de Alan Velasco, jugador que le costó 10 millones de dólares a Boca. Historia pura serán las lágrimas de Barcos, Gorosito y todos que callaron la ruinosa Bombonera mientras mil hinchas peruanos se abrazaban bajo la noche suya.

Llora, corazón bendito, y si te faltan lágrimas toma las mías. Hiciste historia, sacaste a Boca Juniors. Ahora que venga Deportes Iquique, el 4 de marzo en la ida de la fase 3.



POR: EL BOMBARDERO

DEL SAQUE somos carnecita... **CRÉANSELA, CARAJO.** Esta clasificación histórica en la Bombonera no es el título de la Copa Libertadores, pero significa muchísimo para la confianza y mentalidad del futbolista peruano. No soy hincha de Alianza Lima, pero ayer fui blanquiazul por 99 minutos. He sufrido y al final no saben cómo he gozado. La serie igualada 2-2 en el tiempo reglamentario y los penales, un regalo al espectáculo. Estoy feliz porque se guapeó, luchó y porque fuimos pendejos en el templo de los bosteros. Allí donde Romario, Pelé, Maradona y otros 'monstruos' escribieron que era un infierno. La mitad del Perú peleó. Era necesario jugar, aguantar y pechar. Zambrano, Garcés, Lavandeira, Barcos, Guerrero y compañía no temblaron. Los valientes están predestinados para la grandeza. Sí, señores... **TODOS HICIERON** excelente su chamba. Desde 'Pipo' Gorosito y sus asistentes que se metieron a la cancha para hacer respetar el escudo. Esto no es un call center ni una fábrica ni oficina. Esto es un campo y todo vale, así les joda a algunos. Minaron la previa con el tema de los árbitros y estadio y fue el combustible que inflamó a la prensa y a los hinchas xeneizes. Mucho marketing y apellidos ilustres en el rival y la neta que en el ruedo son once contra once. Lo del portero Viscarra fue imponente y sobresaliente. Y ni porque quisieron chambearlos con el cambio de arquero Brey por Marchesin, el equipo se cayó. Todos fríos, fríos desde los 12 pasos. Implacables. Estamos con la hora del cierre y mañana me extiendo como se merece esta tremenda alegría. Así es... **YA ME CONTARON** que 'Aquí sí' es intenso y no pierde la esperanza que una 'colocha piernona' le haga caso. El hombre insiste y cree que le va a ganar por cansancio. Dicen que le envía mensajes mediante sus causas y le ofrece conocer México, hasta se pone romántico. Hasta el momento solo le ha sacado una sonrisa, pero el muchacho se tiene fe. Ayayayyyy... **ME AVISAN** que 'Choliño' saca pecho como grande. Su pareja se presentó a un podcast y aseguró que el hombre fue premiado por la naturaleza y por eso ella es muy feliz a su lado. Lo que no contó es que estuvieron a punto de separarse cuando le descubrió una 'amiguita' por Jesús María. Las malas lenguas aseguran que la 'otra' también le reventaba 'cuetes' por la misma razón. Noooooo... **LA GENTE DE LA 'BANDA DEL BASURERO'** se la tiene jurada a 'Voz de pito'. Cuando fue el 'número 1' del club no hizo nada, siempre comía en los mejores lugares y se amanecía en los casinos. Le metieron su 'goma' en las elecciones y ahora que dejó hundido al equipo y lo mandó a Liga 3 para dando entrevistas y contando chistes como si nada hubiera pasado. Qué palta... Me voy, soy fuga.



LA REVANCHA DEL LEÓN

Carlos Zambra[no] se jugó partidazo [en] la Bombonera, fue [un] caudillo y tapó la bo[ca] a hinchas xeneizes q[ue] no lo quisier[on]

Buenos Aires.- Siempre aparece cuando se le necesita. Ruge, marca, pone orden y en este tipo de partidos se vuelve impasable. Carlos Zambrano se fue por la puerta trasera de Boca Juniors, con hinchas que siempre lo criticaban a pesar de sus buenos partidos y ayer vivieron en carne propia que el 'León' es garantía en la zaga. En la Bombonera, lugar que conoce muy bien, impuso condiciones y contagió a sus compañeros para no achicarse ante la historia y la camiseta xeneize.

"Boca es un club hermoso, le va a costar salir de esto, yo soy hincha xeneize y tengo buenos amigos aquí. Sé que saldrá adelante porque es un grande. Hoy (ayer) nos tocó a nosotros", comentó el 'León', tras la clasificación.

Zambrano volvió a demostrar que es un caudillo. Que a sus 35 años aún tiene cuerda para rato. Se anticipó a las jugadas, frenó a los contrarios, ubicó a sus compañeros y siempre puso la voz fuerte para que nadie baje la guardia. Hasta confirmó lo que había dicho antes: "¿Cavani? No pasa nada, ya lo conozco, yo hablo en la cancha". A su garra le agregó maña. Porque en cada roce aprovechó para caer al suelo y enfriar el partido, desesperando a los bosteros y haciendo que el reloj juegue su partido. Para él fue un duelo especial, porque con su juego les gritó a los hinchas de Boca que cometieron tremendo error al dejarlo ir. Rugió en una cancha donde muchos se asustan.



BARCOS DERRAMÓ LÁGRIMAS DE EMOCIÓN Y EN VESTUARIO HIZO RUMBEAR A GOROSITO

DEL LLANTO AL BAILE



Buenos Aires.- A los 19' del partido, volvió a entrar en la historia. Hernán Barcos anotó de cabeza el gol del empate transitorio ante Boca Juniors y hoy le suma otro galardón a su paso brillante como jugador aliancista. Ese cabezazo lo subió al reducido grupo de blanquiazules que han anotado en la Bombonera, tras Víctor 'Pitín' Zegarra hace 59 años.

El 'Pirata' lloró de emoción al final del encuentro. "Nadie creía en nosotros y menos contra Boca Juniors, pero Alianza Lima también es un gigante. Hicimos respetar a Alianza", señaló el veterano goleador, que en el camarín realizó un 'en vivo' por Instagram donde al ritmo del 'Gallo negro' bailaron 'Pipo' Gorosito, el lateral Guillermo Enrique, el portero Viscarra y todos cantaron felices.

DATAZOS

EN SUS ÚL[TI]MOS SIETE p[...] de Libertador[es] Alianza Lima [...] anotado por [...] menos un go[l]

POR COPA LIBERTADOR[ES] los victoriano[s] volvieron a m[...] en la Bombor[...] después de 5[...] años.

ALIANZA [...] ganó el sorte[o] escogió empe[zar] pateando los [...] penales.

LA ÚLTIMA [...] que un porter[o] Alianza atajó [...] penal a un ec[...] argentino fue [...] Gallese en el [...]

ALIANZA [...] ganó por prin[...] vez una tanda [de] penales en la [...] Libertadores, [...] perder la otra [...] Peñarol en 19[...]



*DT DE BOCA LO 'BORRÓ' EN RACING Y GUERRERO LE DEMOSTRÓ QUE ESTÁ VIGENTE

PAOLO LO DEJÓ GAGO

Buenos Aires.- Las vueltas que da la vida. En 2023, Paolo Guerrero fue contratado por Racing de Argentina. El técnico de la 'Academia' era Fernando Gago, quien ayer dirigió a Boca Juniors. El 'Depredador' no fue de su agrado, pero anoche le hizo saber a su exentrenador que no hay edad para jugar. Ingresó a los 78' y en los 20 minutos que alternó hizo sentir su presencia. En la tanda de penales, escogió ser el primero y la mandó al fondo del arco. Al final, Gago se fue de la Libertadores y Paolo sigue vivito y coleando.

*VISCARRA LE ATAJÓ PENAL CLAVE A REFUERZO MILLONARIO XENEIZE

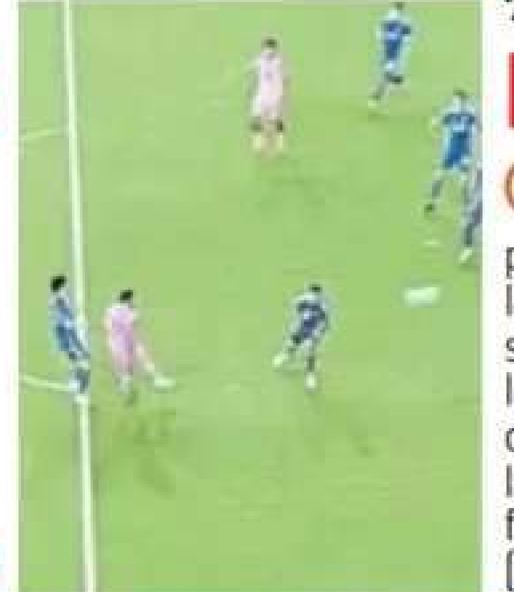
EL POBRE LE GANÓ AL RICO

Buenos Aires.- El mar es suyo. A Guillermo Viscarra le dieron con 'palo' cuando llegó por ser boliviano y todos esos deberán disculparse. El portero fue una muralla poniendo el pecho y 'volando' de palo a palo en la Bombonera y cerró la noche atajando un penal. En la tanda, se comió la burla de Marcos Rojo, quien anotó, pero le devolvió la gracia a todo el estadio cuando se lanzó hacia su derecha y desvió el remate de Alan Velasco, que le costó 10 millones de dólares a Boca en este mercado de pases. ¿Cuánto vale el portero aliancista? 400 mil dólares. El pobre se volvió el más rico.

CON GOLAZO DE MESSI, INTER MIAMI AVANZÓ EN CONCACHAMPIONS

LATIGAZO DE D10S

Miami.- Imparable. Así está Lionel Messi en este inicio de temporada. Si el sábado dio dos asistencias, ayer por la Copa de Campeones de la Concacaf, volvió a anotar en el 3-1 del Inter Miami ante Kansas y, tras la victoria 1-0 en la ida, avanzaron a octavos de final. Leo sacó un zapatazo a los 19', luego aumentaron Tadeo Allende (45'+1) y Luis Suárez (45'+3). Las 'garzas' enfrentarán ahora al Cavallier de Jamaica.



INTER COPA TODO EN LA TEMPORADA DE ITALIA

MODA EN MILÁN

Milán.- Va por la triple corona. Inter de Milán es líder en la Serie A, jugará los octavos de la Champions y ayer certificó su presencia en semifinales de la Copa Italia, tras vencer 2-0 a Lazio. Los interistas se citaron con su clásico rival AC Milan en la llave de los cuatro mejores a doble partido y será una revancha luego de perder contra los 'rossoneros' la final de la Supercopa italiana. Hoy se conocerá el último clasificado a 'semis' cuando Juventus sea local ante Empoli (3:00 p.m./DTV-610).





40 y 30

Cristiano Ronaldo se convirtió en el primer jugador de la historia en marcar 30 goles en una sola temporada a los 40 años, tras festejar ayer en el triunfo 2-0 de Al-Nassr (3°) ante Al-Wahda por la liga saudí. A los 48', 'CR7' conectó de cabeza y ya tiene 925 tantos en su carrera.



CON PASTILLA AZUL

Chelsea (4° con 46) cortó una mala racha de tres partidos sin ganar y goleó 4-0 a Southampton en la fecha 27 de la Premier League para regresar a puestos de Champions. Hoy, Tottenham recibe a Manchester City (2:30 p.m./ESPN) y Nottingham Forest a Arsenal (2:30 p.m./ESPN 2).

BARCELONA Y ATLÉTICO MADRID REGALARON UN 4-4 EN PARTIDAZO POR LA COPA DEL REY



REYES DEL GOL

Barcelona.- Que el monarca les dé la corona a los dos. Porque Barcelona y Atlético Madrid regalaron un increíble 4-4 en la ida de semifinales de la histórica Copa del Rey. La vuelta será el 2 de abril en el Riyadh Air Metropolitano.

Un resultado que el 'Barza' no tenía en Copa desde 1956 y Atlético desde 1995. Los dirigidos por el 'Cholo' Simeone ganaban 2-0 antes de los diez minutos con definiciones de Julián Álvarez (2') y Antoine Griezmann (6'). El local se dio cuenta de que estaba haciendo el ridículo y apareció la magia de Lamine Yamal para remontar antes de irse al entretiempo: derechazo de Pedri (19'), cabezazo de Pau Cubarsí (21') y frentazo de Iñigo Martínez (41').

La llave empezaba a pintarse de 'azulgrana' y mejor aún cuando Robert Lewandowski empujó en la línea de gol un jugadón de Lamine Yamal en 74'. Era el 4-2. Pero el 'Cholo' Simeone acertó con tres cambios: los ingresos de Ángel Correa, Samuel Lino y Alexander Sorloth. A los 84' Marcos Llorente descontó y a los 93' Sorloth, a pase de Lino, puso el 4-4 y demostró que es la 'bestia negra' de los catalanes, porque hace dos meses le dio el triunfo al Atlético por 2-1 en ese mismo estadio y con otro festejo agónico.

Hoy, Real Madrid visita a la Real Sociedad (3:30 p.m./América TV).

DATAZOS

ENTRE Raphinha (16) y Lamine Yamal (15) llevan 31 asistencias esta temporada.

ALEXANDER Sorloth marcó goles en sus últimos cinco encuentros ante el 'Barza'.

PEP Guardiola y su esposa iniciaron los trámites de divorcio con el mismo estudio de abogados.

> "Las sensaciones son encontradas. Orgulloso después del 0-2, lo avisé al descanso. Hemos jugado un buen fútbol ante un equipo muy fuerte".
> **HANSI FLICK, DT DEL BARCELONA**

Nancy: Gisela ya no conoce a nadie

Recuerda que en sus inicios daba ropa a 'Señito' y **ahora no habla con Teddy Guzmán** ni Amparo Brambilla

Nancy Cavagnari reveló en el podcast 'Café con la Chévez' que ayudó a Gisela Valcárcel, se 'enamoró' de Adolfo Chuiman y dice que Christian Domínguez tiene la 'enfermedad del pájaro'.

Nancy, ¿tú has ayudado a mucha gente?
Yo tenía un cuarto lleno, porque era mi vestuario, mi plata, me costaba, y han ido Gisela Valcárcel, Teddy Guzmán, Rosita Cabrera también, que préstamelo… Gisela me decía 'Cavagnari, voy a hacer un charlestón', llévate este conjunto a rayas, que este sombrerito, entállalo y te lo quedas.

¿Qué piensas ahora de Gisela Valcárcel?
Bueno, Giselita ha progresado bastante, me da bastante gusto. Una buena presentadora, pero que no cambie su forma de ser. Yo sé que eres noble, pero ya no conoce a nadie…

¿En qué sentido sientes que cambió Gisela?
Ella cambió en su forma de ser, parece que piensa solo en su trabajo, en su negocio, qué sé yo. No dicen que no se habla ni con Teddy ni con Amparo Brambilla…

¿Y de Adolfo Chuiman?
Maestro también, un gran amigo, en algún momento me enamoré de él…

¿Ah, sí?
Sí, me enamoré, pero no de… me enamoré de su forma de ser, de ayudar, de sacarme de apuros, porque él siempre me prestaba. Maestro de maestros.

¿Has trabajado también con Christian Domínguez?
Trabajé con él en 'Néctar en el cielo'. Es buen chico, pero coqueto pues.

¿Tú crees que no haya cambiado?
Por momentos, son etapas que él vive. Él tiene la 'enfermedad del pájaro'.

Bueno, él tuvo un romance ahí, en 'Néctar', ¿no?
Él estuvo con una actriz ahí, pero ya la chica se casó, se retiró del ámbito artístico. No voy a decir su nombre tampoco. No es ético. Fue un vacilón ahí nomás, porque su mujer, su esposa, lo esperaba afuera, la mamá de su hijita…

Espero que haya cambiado, porque ahora está en una nueva etapa con Karla…
No, qué nueva etapa ni nada. Todavía está muchacho y tiene para tener más mujeres.

Se 'enamoró' de la forma de ser de Adolfo Chuiman y afirma que **Christian Domínguez** tiene la **'enfermedad del pájaro'**

trome fiesta

Kukuli: La Gladys no regresará a 'Al fondo hay sitio'

La actriz Kukuli Morante afirmó que no regresará a 'Al fondo hay sitio', a pesar de que su personaje, la Gladys, siempre está presente en la serie a través de los recuerdos de Miguel Ignacio (Sergio Galliani).
"Por ahora no regreso a 'Al fondo hay sitio'. Te juro que ni una sola llamada me han dado", dijo la actriz.

Siempre mencionan a la Gladys porque Nachito la tiene muy presente…
Yo me entero por los seguidores que me etiquetan y por Sergio que me ha comentado, pero nada más.

La gente extraña a la Gladys…
Sí. Es que ha sido un lindo personaje.

Si te llaman de la serie, ¿regresarías?
Estoy por empezar un nuevo proyecto y eso me quita cualquier posibilidad de regreso, por el horario. Así que lo veo difícil, casi imposible que regrese. (M.C.)

Dice que no la han llamado y está por empezar un nuevo proyecto

Magaly vuela a Milán

Asistirá al Fashion Week, donde Jorge Luis Salinas presentará su nueva colección

Magaly Medina asistirá al Fashion Week de Milán, donde diseñadores como Giorgio Armani, Max Mara, Iceberg, presentarán sus colecciones otoño-primavera 2025.

¿Magaly, es cierto que estarás en el carnaval de Cajamarca este fin de semana?
(Ríe) me encantaría. Fui antes porque la familia paterna de mi esposo es de Cajamarca, pero este fin de semana (2 de marzo) estaré en el desfile de Jorge Luis Salinas en el Milán Fashion Week invitada por él.

Estarás en la capital de la moda, así te desconectas de las críticas que te lanzan en 'América hoy'. ¿Sabes que Janet Barboza también tendrá su podcast como tú?
Hay temas que no me interesa comentar, tengo mi tiempo bastante ocupado para eso. (C. Chévez)

Tilsa hablará en la noche

Conducirá programa con Laura Spoya y Ric La Torre



Tilsa Lozano conducirá con Laura Spoya y el influencer Ric La Torre el nuevo programa nocturno de Panamericana Televisión, 'La noche, habla'. Esta producción se estrenaría el próximo 10 de marzo y competirá, en el horario, con '8 locos' y 'El deportivo en otra cancha'.
Es así que Tilsa reaparecerá en el medio tras especularse que su esposo Jackson Mora le fue infiel en Colombia.
Por otro lado, la 'Vengadora' se enfrentó en un show a un fan que le recordó al 'Loco' Vargas.
"Estás bien atrasado, hue…, anda a terapia con Magaly para que lo superes", dijo. (C.Ch.)



Mark Vito será chambelán de Deysi

Deysi Araujo celebrará mañana su cumpleaños número 43 en El Huaralino y contó que Mark Vito será su chambelán. "No pensaba hacer nada por mi cumpleaños, pero con la ayuda de mis amigos cantantes se armó la fiesta. Celebraré con huayno, cumbia, salsa y de todo. Además, Mark se ofreció en ser mi chambelán y yo acepté", precisó Araujo, quien dijo estar orgullosa de cumplir 43 años. (L.G.)

Festejará sus 43 años en El Huaralino

Porque recoge lo que otra ya botó y le recuerda que los **tramposos, como Christian Domínguez**, no cambian

Mónica LLAMA RECICLADORA A KARLA

"Ella es recicladora porque recoge lo que ya botó otra", afirmó Mónica Cabrejos sobre Karla Tarazona, al ver que da consejos y opina sobre la vida amorosa de Samahara Lobatón.

"Su trabajo es opinar de la vida de la farándula y así como ella trabaja, debe saber que otros trabajan igual, haciendo humor de la coyuntura. Ella me mandó a su abogado (a su show 'Ojo por ojo, cuerno por cuerno') en primera fila con la que es su amiga, obviamente yo lo reconocí porque lo conozco y lo he entrevistado, por más que diga que no es su abogado, lo mandó por decirle 'recicladora'", expresó Cabrejos.

¿Te ha enviado una carta notarial?

No, pero imagínate y ella sí opina de Samahara, entonces que Samahara le mande a su abogado. Igual sigue de recicladora, pero sarna con gusto no pica.

¿Crees que Christian realmente haya cambiado como ha señalado Karla?

Cambió de ánimos, porque los tramposos no cambian, ni descansan, solo mejoran. El pasado no se puede cambiar y, si asumes que no te importa nada, pues para adelante. Ella es la recicladora porque recoge lo que ya botó otra.

¿La vas a invitar a tu show?

Sin correa no puedes ir. Quien se pica pierde, además es una broma inocente. (J. Lino)

Dice que 'sarna con gusto no pica'

RELAX







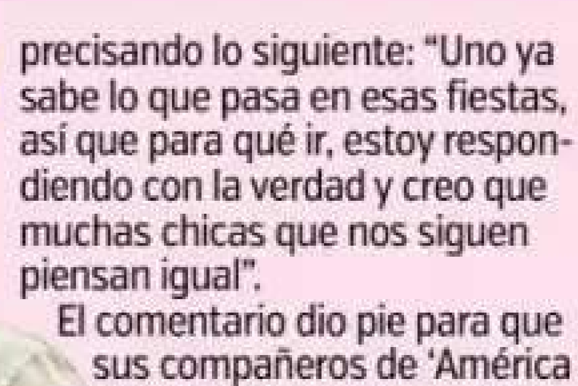
Ethel marca la cancha a esposo



Afirma que no dejaría que vaya a una despedida de soltero



Ethel Pozo afirmó que no permitiría que su esposo, Julián Alexander, asista a una despedida de soltero. La conductora argumentó su respuesta precisando lo siguiente: "Uno ya sabe lo que pasa en esas fiestas, así que para qué ir, estoy respondiendo con la verdad y creo que muchas chicas que nos siguen piensan igual".



El comentario dio pie para que sus compañeros de 'América hoy' le dijeran que es tóxica. "¿Por qué, hermana? [dijo Edson Dávila], no hay nada malo en una reunión de amigos, te veo tóxica de tóxicas", señaló 'Giselo'.

En tanto, el especialista invitado a la secuencia indicó que veía inseguridad y celos en Ethel.



HOLA, MI BARRUNTO. Llego embaladita para contarles las últimas de Chollywood... **EMILIO JAIME** dijo que le da gusto que a su expareja **FLAVIA LAOS** le esté yendo bien con su carrera musical, además dijo que ahora son superamigos. Manya... **BRUNELLA HORNA** comentó que su reemplazo **MILETT FIGUEROA** está haciendo un buen trabajo en 'América hoy' y que le desea lo mejor. Bien ahí... A propo, **YAHAIRA PLASENCIA** fue captada de juerga en una discoteca con un musculoso morenaje. Provecho... **JOSSMERY TOLEDO** estuvo en unas prácticas de tiro y afirmó que así se desestresa. Asuuu... **KAREN DEJO** afirmó que le gustaría llamar a



la cigüeña porque ella fue hija única y no quiere que su hija pase por lo mismo. Eso... **TULA RODRÍGUEZ** está feliz porque su hija Valentina ya regresó de Canadá, donde estuvo un mes por un intercambio estudiantil. Buena... **PALOMA FIUZA** ya retomó con fuerza los entrenamientos, a lo mejor muy pronto la veremos nuevamente en 'Esto es guerra'... La 'Negrita' **ANGIE ARIZAGA** contó que su hijito Matteo está por cumplir siete meses y ha logrado bajar quince kilos de peso y que **JOTA** es un superpapá... Ahora sí me quito porque mi amorcito dice que esta noche hará un gol de chalaquita... Suuuaaaveee.

Suheyn Cipriani, pareja y madre de la hija del salsero, denunció que cantante estuvo tomando todo el día, ***quiso llevarse a su bebé*** y la ***atacó con puñetes en el rostro y patadas***

César Vega detenido por pegalón

El cantante César Vega vuelve a estar en el ojo de la tormenta, tras ser detenido por agredir físicamente a su pareja, la modelo Suheyn Cipriani, quien hace diez días dio a luz a un bebé del salsero.

Según el parte policial dado a conocer por el programa 'Amor y fuego', el hecho se produjo ayer por la mañana en la casa donde convivían el salsero con Suheyn, quien acusó al cantante de haber estado ingiriendo alcohol durante más de un día y que habría tratado de llevarse a su bebé recién nacida en la madrugada, pero al negarse él la agredió con puñetes en el rostro, abdomen y otras partes del cuerpo.

Padre de modelo llegó a auxiliarla y cantante habría tratado de ***agredirlo con un arma*** blanca

Asimismo, Suheyn narró a los policías que llamó llorando a su padre Christian Cipriani para contarle que el salsero le había agredido, tal es así que su progenitor se dirigió a su departamento y horas después llegó el cantante, quien intentó atacarlo con un arma blanca. "Fue agredido con puñetes y patadas. Tomó el arma blanca e intentó atacarlo. Él lo amenazó de muerte", se leía en el parte policial.

Hasta el cierre de esta edición, César Vega y el padre de Suheyn seguían detenidos y pasando los trámites correspondientes, tal como el control de identificación y dosaje etílico.

AFECTADA TRAS DAR A LUZ

En tanto, el abogado de Suheyn indicó que la modelo se encuentra bastante afectada tras lo sucedido.

"La detención (del padre de Suheyn) es por una cuestión de defensa de su hija, mientras que se hacen los exámenes médicos legales y de identificación. ¿Cómo está Suheyn? Es una mujer que acaba de dar a luz hace unos diez días y su estado es bastante delicado", precisó Wiliam Soriano.

Canchita pide amiste de Melissa y Evelyn

'Canchita' Centeno espera que sus amigas Melissa Klug y Evelyn Vela puedan conversar y retomar su amistad.

"Ambas son mis amigas y lo que les dé paz y felicidad a mis amigas, me la dan a mí también. Espero que se solucione todo, siempre les desearé lo mejor juntas o por separado, pero ya depende de las protagonistas. Lo demás queda en buenos deseos", respondió la actriz cómica, que pronto lanzará su canal de YouTube de humor con cocina. (J. Lino)

Las dos son sus 'pinkys'

Amy: Estoy casada con mi música

Solterita está mejor. Amy Gutiérrez fue consultada sobre sus romances, por las acusaciones de su exbailarina Claudia López de meterse en su relación amorosa.

"Estoy tranquila, trabajando, haciendo mis cosas, enfocada. No tengo amiguito, nada, este año estoy casada con mi música, mi esposo son mis notas musicales", dijo Amy en una radio local.

La cantante prefiere seguir adelante, centrada en el lanzamiento de su nuevo tema 'Era para siempre' en versión salsa.

Está soltera y enfocada en sus cosas

Zulimar ya es mamá



Actriz trajo al mundo a Emilio en España

Liz Mariana Godoy, la recordada Zulimar de 'Al fondo hay sitio', se convirtió en madre de un varoncito el pasado 15 de febrero.

La actriz, quien ahora vive en Alicante, España, con su esposo y Emilio, nombre de su bebé, dejó la serie, donde era la novia del Juelix (Carlos Solano), para casarse y radicar en la Madre Patria.

"Estoy viviendo el momento más feliz de mi vida, gracias a todos por sus lindos mensajes, los he leído todos, prometo responder cuando Emilio duerma", posteó.

familia bienestar

Plantas

Pon macetas con plantas en tu escalera, ventanas o balcón (bien aseguradas) para refrescar el ambiente de tu hogar. Las plantas traen armonía, tranquilidad y paz mental.



Frases tóxicas

'Si hubiera hecho esto...' y 'debí haber...' son pensamientos y frases tóxicas que debes evitar. Lo hecho, hecho está. Solo queda aprender de esos errores y seguir adelante.



Sano y delicioso

La cocción al vapor, al horno o a la plancha son buenas opciones para cocinar saludablemente sin renunciar al buen sabor. Solo sazona bien las carnes y vegetales, y listo.



SEMILLA IMPACTA POSITIVAMENTE EN NUESTRA SALUD

6 VIRTUDES DE LA CHÍA

Tiene un buen aporte de omega-3 que mejora la salud cardiovascular y reduce el riesgo de sufrir cáncer

Las semillas de chía son aprovechadas desde las civilizaciones maya y azteca hasta el día de hoy, gracias a su alto contenido en antioxidantes, fibra, proteínas y ácidos grasos omega-3, que otorgan beneficios potenciales para la salud.

Expertos del blog Mejor con Salud enumeran seis propiedades de esta semilla:

1. SALUD DEL CORAZÓN. Sus ácidos grasos poliinsaturados, proteínas y antioxidantes protegen la salud cardiovascular.



2. REGULA LA GLUCOSA. Su alto contenido de fibra y ácidos grasos omega-3 reduce la resistencia a la insulina y los niveles de glucosa en la sangre.

3. BUENA DIGESTIÓN. Mejora el estreñimiento y reduce el riesgo de tener cáncer de colon.

4. PESO SALUDABLE. Su aporte de fibra dietética y proteínas prolonga la sensación de saciedad, haciendo que no comas en exceso.

5. FORTALECE LOS HUESOS. Tiene calcio, fósforo y magnesio, minerales beneficiosos para los huesos. Es ideal para personas con osteoporosis.

6. REDUCE LA FORMACIÓN DE TUMORES. Su alto contenido de kaempferol y quercetina ayuda a neutralizar los radicales libres, reduciendo el daño celular y la inflamación, factores clave en la formación de tumores.





SABÍAS QUE...?

A pesar de ser un alimento saludable, su consumo debe ser moderado, sobre todo si estás embarazada o tienes síndrome de intestino irritable.





POR: ESTEFANY VALLADARES

PADRES E HIJOS

Juliana Sequera
Psicóloga clínica T.P. 198493

CÓMO SUPERAR LA MONOTONÍA EN PAREJA

La monotonía es un desafío común en las relaciones de pareja, especialmente con el paso del tiempo y las responsabilidades diarias. Para superarla, es importante dar prioridad a la conexión emocional y trabajar juntos para revitalizar la relación antes de rendirse. Un primer paso es reconocer el problema sin culpas, abriendo un espacio de comunicación honesta donde ambos puedan expresar sus sentimientos y necesidades. Incorporar nuevas experiencias, como probar actividades distintas o planificar escapadas juntos, ayuda a romper la rutina y crea momentos significativos y tener la capacidad de escucharse mutuamente con la intención de resolver, no de ganar o imponer. Además, pequeños gestos diarios, como mostrar agradecimiento, dar cumplidos o sorprender al otro, pueden reavivar la intimidad. Reforzar el tiempo de calidad es clave: establecer momentos sin distracciones tecnológicas para hablar, reír y reconectarse como pareja. Si la monotonía persiste, buscar ayuda profesional.

@julianasequera en instagram

LA RECETA DE HOY

Por: Doña Marmita

Turrón de chocolate

INGREDIENTES

+1 taza de azúcar rubia
+4 huevos
+1 cdta. de vainilla
+1/2 taza de mantequilla derretida fría
+3/4 de taza de chocolate negro derretido
+4 cdas. de cocoa
+1 taza de harina
+1 cdta. de polvo de hornear
+1/2 cdta. de sal
+2 tazas de pecanas peladas y trozadas

PREPARACIÓN

+En un tazón poner el azúcar, los huevos y la esencia de vainilla. Mezclar con un batidor de mano. En otro bol, mezclar la mantequilla con el chocolate y la cocoa. Agregar esta mezcla tibia sobre la otra. Remover con la espátula, echar la harina, sal y pecanas trozadas previamente tostadas en la sartén. Verter la mezcla en un molde rectangular y llevar al horno a 185° por 20 minutos. Dejar enfriar, desmoldar y listo. ¡Buen provecho!



¡A LA ANEMIA LE GANAMOS TODOS! trome

→GUILIANNA SALDARRIAGA

'LA LONCHERA SALUDABLE PUEDE AYUDAR A PREVENIR LA ANEMIA EN NIÑOS'

Es fundamental que se incluyan todos los días alimentos ricos en hierro y vitamina C, aconseja la experta

POR: MARITZA LLANOS

A pocos días del inicio del año escolar, es importante que los padres entiendan y sepan que una lonchera saludable y equilibrada puede ayudar a prevenir la anemia infantil. Guilianna Saldarriaga, nutricionista de la Clínica Internacional, nos explica qué alimentos incluir para asegurar una buena nutrición y cuáles evitar.

Licenciada, ¿se puede prevenir la anemia con las loncheras escolares?

Sí, la lonchera escolar saludable puede ayudar a prevenir la anemia en niños si incluye alimentos ricos en hierro y vitamina C. Pero la prevención no solo se basa en las loncheras; la alimentación del niño en general debe ser balanceada y rica en hierro, tanto en el desayuno, almuerzo y cena.

¿Qué alimentos deben incluirse?

Deben incluirse cuatro grupos. Primero, los energéticos, como pan, papa o choclo, que brindan energía para las actividades escolares. También pueden agregarse panqueques o avena. Luego, los formadores o constructores, que incluyen proteínas como pollo, huevos, yogur, queso y sangrecita, clave para prevenir la anemia. En tercer lugar, los reguladores, que contienen vitaminas y minerales presentes en frutas y verduras. Finalmente, es importante la hidratación con agua o refrescos de frutas naturales.

¿La sangrecita también?

Claro, podemos prepararles tortillas de sangrecita; ahora podemos hacer un sinfín de recetas atractivas con ella.

¿Se pueden agregar opciones como el hígado o el paté?

Sí, el hígado es una excelente estrategia para aportar hierro. Puede servirse en trozos pequeños y combinado con papa o algún alimento que le guste al niño para asegurar que lo coma.

¿Qué alimentos conviene evitar?

Se debe evitar el pescado, que no resiste altas temperaturas, y la palta, ya que requieren refrigeración. En cambio, es recomendable incluir frutas y verduras con alto contenido de agua, como papaya, piña, pepino, tomate, lechuga y sandía, que también hidratan.

Guilianna Saldarriaga, nutricionista de la Clínica Internacional.

El huevo duro también es una buena alternativa.

Sí, pero de preferencia con cáscara para evitar el olor.

¿Qué bebidas podemos enviar?

Infusiones frías, chicha morada, limonada, naranjada o agua saborizada con frutas en rodajas. Es importante incluir la vitamina C para que se absorba mejor el hierro de los alimentos.

Algunos papitos envían comidas como arroz chaufa, ¿está bien?

Depende del niño y su actividad. La lonchera es un snack para que llegue con energía hasta el almuerzo, no debe sustituirlo.

+datitos

- El pan con mantequilla no es una buena opción en la lonchera, ya que no aporta suficientes nutrientes. En lugar de eso, se puede optar por pan con queso y acompañarlo con un refresco natural.
- Pueden optar por los frutos secos, pero hay que tener cuidado con los niños pequeños porque pueden atorarse. Según su edad, se envían los alimentos.
- Planificar las loncheras de toda la semana desde el sábado o domingo ayuda a evitar improvisaciones y asegura una alimentación balanceada. Además, considera los gustos del niño y fomenta la variedad en su dieta.

trome ESCOLAR

SIGNIFICA ABORDAR UN TEMA IMPORTANTE Y DECIDIR SOBRE ELLO

¿DE DÓNDE PROVIENE LA FRASE 'CARTAS EN EL ASUNTO'?

ORIGEN DE LOCUCIÓN VERBAL SERÍA MILITAR O QUIZÁ UN JUEGO

Es común escuchar que una persona va a 'tomar cartas en el asunto' cuando abordará un tema importante y pretende decidir en torno a ello al tener la facultad o el poder para hacerlo.

Por ejemplo, un alcalde tomará cartas en el asunto sobre el recojo de la basura en su distrito.

Una teoría sostiene que esa locución verbal tiene un origen militar vinculado con la toma de decisiones y la acción directa.

En campañas militares, el término 'cartas' se refería a documentos o despachos oficiales que los comandantes recibían para ejecutar órdenes importantes. Cuando un jefe militar 'tomaba cartas' eso implicaba intervenir personalmente en una situación crítica asumiendo el control y actuando. Con el tiempo, la frase se hizo de uso común para referirse a tomar medidas decisivas en un asunto relevante.

Otros sostienen que el origen está en el siglo XVI en el juego de naipes en que las cartas permiten que los jugadores tomen decisiones. De ahí, se dice, 'tomar cartas en el asunto' significa asumir el control de la situación.

También se afirma que la expresión proviene de cuando se acudía a cartas (sinónimo de mapas) para decidir una disputa entre colonos. 'Tomar cartas en el asunto' era usar las cartas (mapas) para ver quién tenía razón en conflictos sobre áreas de terrenos.

LA YAPA

'Tomar cartas en el asunto' es una locución verbal o un conjunto de palabras de las que al menos una de ellas es un verbo que le sirve de núcleo, en este caso tomar. En las locuciones verbales no hay verbos auxiliares ni auxiliados y la conexión entre las palabras es tan cercana que ellas conforman una unidad con significado propio, por lo que no se acepta la sustitución de alguna de ellas por otra de contenido distinto.

EL PORQUÉ DE LAS COSAS

¿Por qué las gallinas cacarean cuando ponen un huevo? Existen muchas teorías. La primera es que la gallina está tan orgullosa de haber puesto ese huevo, que siente la necesidad de transmitirlo al mundo. Otra hipótesis indica que es para proteger a su huevo y distraer a posibles depredadores. Se han distinguido 33 cacareos diferentes y cada uno tiene un mensaje.



CÓMO SE ESCRIBE

Troll

En la jerga de Internet y las comunidades en línea, se llama trol o troll a un usuario, generalmente anónimo, que participa en un foro, red social u otra plataforma de intercambio social con el único propósito de molestar, ofender y causar malestar, normalmente como una estrategia para llamar la atención.

LAGUNA DE PACA

La laguna de Paca es un lago de montaña del Perú situado en la provincia de Jauja, región Junín. Se encuentra a 3418 metros de altitud y comprende 3 kilómetros de largo, 1.8 kilómetros de ancho y 15 metros de profundidad. Es uno de los sitios turísticos más reconocidos de la sierra peruana y hábitat de gran variedad de aves silvestres.



curiosidades

LA FLOR DE LOTO CRECE EN EL AGUA



Uno de los rasgos más importantes de la flor de loto en sus apariciones en la cultura tiene que ver con que surge de las aguas, que suelen ser pantanosas y oscuras. En ellas, sus raíces logran abrirse paso entre el fango hasta llegar a la superficie. Por esta razón, el significado de esta bella flor se asocia a la pureza, capaz de florecer incluso en entornos complicados. Esta planta acuática, originaria de Asia, puede presentarse en varios colores y cada uno de ellos tiene un significado distinto. El loto blanco se relaciona con la pureza de los pensamientos; el azul, con la sabiduría y el conocimiento; el rojo simboliza el amor y la pasión, el triunfo del corazón sobre la razón; y el rosa es la pureza del alma.



Una iniciativa de





Porque te cuidamos, te damos información útil para ti y tu familia sobre medicamentos genéricos intercambiables y su importancia para tu salud.

Ingresa aquí

https://especial.trome.pe/el-abc-de-los-genericos/

Encuentra en este especial

Voces de médicos especialistas





ASTATO
ESTUARIO, FIORDO
INDIO
SANTO (ABREVIADO)
RETORNAD
OLEAJE
TITANIO
ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA
RÍO DE CHILE
PRONOMBRE PERSONAL
HIJO DE NOÉ
DE COLOR ROJO OSCURO
SOGA DE ESPARTO
OLFATEAR
RASPAR
PLAZA PÚBLICA
DUEÑA Y SEÑORA
SUFIJO DIMINUTIVO
AFÉRESIS DE AHORA
"EL REY ...", SHAKESPEARE
NAVEGANTE
CERVEZA LIGERA
IMANTAR
FINAL VERBAL
DIOS HINDÚ
CAPITAL OTTAWA
PORFIADO
HUÁSCAR O ATAHUALPA
ARÁCNIDO
COMPUTADORA PERSONAL
GRANUJA
CALCIO
LA MUDA
500 (ROMANOS)
"LA ... TULA" (UNAMUNO)
LABREN LA TIERRA
HUESO DE LA CADERA
ANTERIOR-MENTE
ÁTOMO CON CARGA ELÉCTRICA
LETRA GRIEGA
OCÉANO
CIUDAD DE COLOMBIA
LITIO
DONAIRE
LETRA GRIEGA
DEPORTE NÁUTICO
VOZ DE ARRULLO
MAMÍFERO ARTIO-DÁCTILO
RHO
SUFIJO ALIMENTATIVO
ART. FEM. (PLURAL)
FRUTO DEL COCOTERO
EXTREMO DEL BRAZO
PEÑASCO
AVESTRUZ AUSTRALIANA
CAMA LIGERA
INICIALES DE EJÉRCITO PERUANO
APÓCOPE DE CASA
DE ESTA MANERA
TÍO ... PERSONA-JE FICTICIO
... TSE, FILÓSOFO CHINO
INDUSTRIA (ABREV.)
CONTRAER MATRIMONIO
ENREDO, CONFUSIÓN
EMBROLLO, DESORDEN
MIRA
REGISTRO MUNICIPAL
SIGMA, LAMBDA
OSMIO
PERÓN, ... BRAUM
MUY MALO
FORMA O MANERA DE SER
FLANCOS, LADOS

TU HORÓSCOPO


21.3 | 19.4

ARIES. Bonita sorpresa te hará sentir contento hoy miércoles. Aprovecha las oportunidades que se presentan.


20.4 | 20.5

TAURO. Sé más comprensivo con los demás, no todos piensan lo mismo que tú. Explota tu talento y capacidad.


21.5 | 20.6

GÉMINIS. Para superar los malos momentos, debes valorar lo que tienes y a los que más te quieren.


21.6 | 22.7

CÁNCER. Es posible que recibas un regalo o dinero extra. No permitas que nadie decida por ti. Reflexiona.


23.7 | 20.8

LEO. Ten cuidado con ventilar tu vida privada a alguien que recién conoces. Es mejor ser discreto. Agradable sorpresa.


23.8 | 22.9

VIRGO. En el interior de tu hogar tendrás que resolver algunos problemas. No hagas caso a malos comentarios.


23.9 | 22.10

LIBRA. Pide un consejo a personas experimentadas antes de tomar una decisión. Cuídate de la envidia.


23.10 | 21.11

ESCORPIO. Es momento de hacer un balance en tu economía. Tienes muchos proyectos, es hora de hacerlos realidad.

22.11 | 21.12

SAGITARIO. Empiezas la semana con buena actitud, un deseo se convertirá en realidad. Controla tu alimentación.


22.12 | 19.1

CAPRICORNIO. Es bueno que seas ambicioso, pero no pierdas la perspectiva. Hoy da lo mejor de ti en lo laboral.


20.1 | 18.2

ACUARIO. Un familiar te hará saber de un importante proyecto que tiene en mente. Analízalo bien y decide.


19.2 | 20.3

PISCIS. Evita postergar tus obligaciones. Recuerda el dicho 'no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy'.

PURAS letras

BENEFICIOS DE LA NATACIÓN EN LOS MÁS PEQUEÑOS

A	D	A	C	Z	A	Z	R	E	U	F	Y	D	A	D	I	L	I	G	A	D
R	C	D	A	A	C	A	R	F	I	O	V	A	S	F	P	I	F	V	C	I
T	O	A	C	Z	R	C	Z	A	G	L	V	Z	A	R	D	O	F	O	D	S
E	N	S	D	A	Z	D	F	A	I	F	A	Z	E	R	S	S	N	C	D	M
R	T	O	O	C	L	F	I	T	N	A	C	V	A	E	N	T	A	C	M	I
I	R	C	Z	B	A	O	N	O	F	O	I	C	P	E	R	Z	Y	D	A	N
A	F	U	D	A	E	A	R	S	V	E	I	L	T	O	A	R	U	A	N	U
L	A	L	C	Z	F	S	E	E	N	A	E	C	L	F	E	A	D	Z	T	Y
B	V	G	D	N	Z	U	I	E	T	A	S	A	A	N	C	Z	A	F	E	E
A	Z	E	I	A	P	X	L	D	L	S	E	C	E	N	D	A	A	A	D	L
J	A	D	F	S	E	A	H	O	A	L	E	T	U	A	I	M	C	Z	A	O
A	F	S	R	L	T	J	R	Z	A	D	N	L	Z	L	F	D	A	D	A	S
C	Z	E	F	R	A	T	A	Z	A	A	D	A	O	C	A	D	R	N	C	Z
F	A	L	A	B	N	F	C	D	M	F	L	E	X	C	A	R	C	O	T	D
Z	M	E	J	O	R	A	R	E	S	P	U	E	S	T	A	D	A	Z	O	D
F	A	V	C	A	G	I	L	I	K	D	A	Z	V	A	Y	U	D	A	Z	C
Y	R	I	C	O	N	T	Y	H	D	A	D	I	L	I	B	I	X	E	L	F
H	D	N	L	A	T	E	N	S	I	O	N	A	T	Y	U	H	D	A	Z	V

- Controla el peso,
- previene la
- obesidad
- infantil.
- Ayuda a
- mantener
- la tensión
- arterial baja.
- Controla el
- colesterol.
- Flexibilidad,
- coordinación,
- agilidad y fuerza.
- Mejora respuesta
- cardiovascular.
- Disminuye los
- niveles de glucosa.

TE AMO

MI DESEO ES FORMAR UNA FAMILIA

Cartas: Jorge Salazar Araoz 171, Santa Catalina. La Victoria
Mail: doctoracarmen01@trome.com



PETER (34).- Doctora Carmen, a lo largo de estos años he pasado por situaciones difíciles que afortunadamente he sabido superar y me han hecho un hombre más fuerte. Sin embargo, todavía sigo sin cumplir el mayor de mis deseos: formar una familia. Actualmente, mi gran anhelo es conocer una dama buena, sincera, amorosa y empezar una relación seria. Yo soy un caballero sin hijos, trabajador, honesto, cariñoso y comprensivo. Estoy dispuesto a todo con tal de hacer feliz a la mujer que amo. Escríbanme a mi correo: **chicosoltero19901@hotmail.com. Gracias.**

DOCTORA CARMEN

Mira, hijito:
Me parece muy bien que tengas deseos de enamorarte y buscar una compañera de vida, pero no te desesperes. Para formar una familia debes conocer a la dama indicada y entregarle tu corazón. **Suerte.**

TROME sudoku 314



	5				4			
8	9				5	3		6
7				8				
4				7	8		6	
				9			4	
			6		1	2	7	
9	8		4				5	
		5		2	9	6	3	
3	2	7			6		9	

TROME SERIES

MAX
THE UNDOING



TEMPORADAS: 1
CAPÍTULOS: 6

Grace (Nicole Kidman) y Jonathan Fraser (Hugh Grant) forman un matrimonio exitoso y envidiado por muchos. Pero esa vida casi perfecta se viene abajo cuando la madre de un niño del colegio de su hijo aparece brutalmente asesinada la misma noche que Jonathan desaparece. Ambos hechos destaparán una red de mentiras.

SOLUCIÓN GRAMA



¡GRAN ESTRENO!

CAVAGNARI RECUERDA QUE DABA ROPA A LA 'SEÑITO' EN SUS INICIOS

Café con la CHEVEZ

/tromepe
/tromepe
/tromepe
/tromeoficial

NANCY: GISELA YA NO CONOCE A NADIE



EL BÚHO PLAYERO





Este Búho aprovecha el calorcito para escaparse con sus cachorros a la playa. Por eso, prendo mi carrito, nos echamos bloqueador ultra, inflamos los flotadores, cargamos la pelota, encendemos la radio y ponemos a los **Nosequién y los Nosecuántos: "El día empieza, iremos hacia el sur/ Qué caro está el peaje, qué caro está el Perú/ Kilómetro 40/ Doblando a la derecha, un camino de tierra/ El cielo azul anuncia un día de luz".** El airecito fresco entra por la ventana. Mientras manejo, pienso en la suerte que he tenido de haber disfrutado de casi toda nuestra costa peruana, de norte a sur. Muchas veces viajé por cuenta propia, cuando era un muchacho libre e indocumentado, y otras tantas por este hermoso oficio. En mis épocas de mozuelo tiraba dedo sin roche. No tenía miedo y, más bien, me creía inmortal. Cargaba una mochilita en la que apenas metía un polo y un short. Cuando un camión me recogía y me trepaba en la tolva, aprovechaba para leer mis libros favoritos o para fotografiar los paisajes. Así llegué por primera vez a **Máncora,** ese balneario que hace algunos meses fue devorado por la mar brava. Entonces, hace dos décadas, ya llegaban surfistas de todo el mundo. **Las juergas en su bulevar eran salvajes, desenfrenadas.** El alcohol y las drogas corrían con desparpajo y las fiestas se prolongaban hasta que despuntara el sol. El boom hotelero empezaba a crecer, recuerdo. Y ya hoy se ha convertido en un balneario cosmopolita y exclusivo. En esa ruta norteña también podría mencionar **Huanchaco,** en **Trujillo,** en donde pude navegar en un tradicional caballito de totora. A la orilla de ese mar de aguas mansas acampé varias noches. Hoy esa actividad sería peligrosa. Es difícil creer cómo aquella ciudad se ha convertido en tierra de nadie. Y la única ley es la ley del hampa. Y si no te mata un criminal, lo hace la desidia de las autoridades, como ha sucedido recientemente en el **Real Plaza.** Muy a pesar de todo eso, Trujillo y sus playas nunca dejarán de ser de mis favoritas.

Muchos años después, como periodista, tuve el privilegio de conocer **Tortugas,** un balneario en **Casma.** Sus aguas turquesas como en el **Caribe,** en donde probé el mejor pejerrey arrebozado de mi vida. Según los lugareños, una vez al año llegaban hasta ese balneario cientos de tortugas para desovar, de ahí el nombre. Unas pocas horas más al sur está **Tuquillo,** en **Huarmey.** La primera vez que llegué fue con un viejo amigo fotógrafo. En esos años era solo un rumor. Se decía que había una playa virgen, de aguas claras y arena blanca, que parecía una piscina. Curiosos, nosotros nos enrumbamos. **Luego de un camino de trocha llegamos a Tuquillo, y realmente era la joya escondida del norte chico.** En esos años era un descampado, de difícil acceso. Hoy tiene hoteles con piscina, restaurantes con vistas al mar y el ingreso ya se encuentra asfaltado. Cada día se organizan caravanas para visitarla, pues su cercanía a **Lima** la hace atractiva para ir un fin de semana con la familia. Sin duda, este país está bendecido. Su geografía es inigualable y nos permite disfrutarla todo el año. Me quedé corto rememorando mis playas favoritas, las que he visitado desde mi juventud hasta ahora que tengo mis cachorros, y ya no me lanzo al mar como un **'tiburón',** sino que me relajo bajo una sombrilla con mi raspadilla de fruta. Apago el televisor.*